

# LE ULTIME 8 SETTIMANE DI CONTO ALLA ROVESCIA

**Piano di allenamento per una corsa tra i 15 km e la  
mezza maratona**



# DA 8 A 7 SETTIMANE PRIMA DELLA GARA

## SESSIONI CHIAVE

### Mancano 8 settimane

- Allenamento a intervalli (2 intervalli da 15 minuti a ritmo di gara da mezza maratona con una pausa di 3 minuti tra l'uno e l'altro)
- 60 minuti di corsa di resistenza a ritmo blando + 3 corse progressive
- 90 minuti di corsa di resistenza a ritmo blando

### SESSIONI FACOLTATIVE

- 45 minuti di corsa di resistenza con al termine 6 sprint da 10 secondi in collina
- Riscaldamento con esercizi di tecnica di corsa per 20 minuti, seguiti da intervalli ad alta intensità: 1 minuto, 2 minuti, 4 minuti, 2 minuti, 1 minuto. 2 minuti di pausa tra l'uno e l'altro.

### Mancano 7 settimane

- Allenamento a intervalli (2 intervalli da 20 minuti a ritmo di gara da mezza maratona con una pausa di 3 minuti tra l'uno e l'altro)
- 60 minuti di corsa di resistenza a ritmo blando + 4 corse progressive
- 105 minuti di corsa di resistenza a ritmo blando

### SESSIONI FACOLTATIVE

- 50 minuti di corsa di resistenza con al termine 6 sprint da 10 secondi in collina
- 10 minuti di salti con la corda, poi 8 intervalli da 90 secondi in salita ad alta intensità (pausa ogni volta per tornare alla partenza).

# DA 6 A 5 SETTIMANE PRIMA DELLA GARA

## SESSIONI CHIAVE

### Mancano 6 settimane

- Allenamento a intervalli (4 intervalli da 5 minuti a ritmo di gara da mezza maratona con una pausa di 1 minuto tra l'uno e l'altro)
- 60 minuti di corsa di resistenza a ritmo blando + 5 corse progressive
- 120 minuti di corsa di resistenza a ritmo blando

### SESSIONI FACOLTATIVE

- 50 minuti di corsa di resistenza con al termine 6 sprint da 10 secondi in collina
- Riscaldamento con esercizi di tecnica di corsa per 20 minuti, poi 8 intervalli da 60 secondi in salita ad alta intensità (pausa ogni volta per tornare alla partenza).

### Mancano 5 settimane (settimana di riposo)

- Corsa ad andatura veloce (una sessione di 40 minuti al ritmo di gara a cui si punta)
- 45 minuti di corsa di resistenza a ritmo blando + 2 corse progressive
- 45 minuti di corsa di resistenza a ritmo blando

### SESSIONI FACOLTATIVE

- Giorno di riposo
- 60 minuti di corsa di resistenza a ritmo blando con al termine 6 sprint da 10 secondi in collina.

# DA 4 A 3 SETTIMANE PRIMA DELLA GARA

## SESSIONI CHIAVE

### Mancano 4 settimane

- Allenamento a intervalli (1 intervallo da 20 minuti a ritmo di gara da mezza maratona e 1 intervallo da 20 minuti a ritmo di gara da 10 km con una pausa di 1 minuto tra l'uno e l'altro)
- 60 minuti di corsa di resistenza a ritmo blando + 3 corse progressive
- 90 minuti di corsa di resistenza a ritmo blando (gli ultimi 20 minuti aumentando l'intensità)

### SESSIONI FACOLTATIVE

- 45 minuti di corsa di resistenza con al termine 6 sprint da 10 secondi in collina
- 10 minuti di salti con la corda, poi allenamento a intervalli: 6 intervalli da 3 minuti a ritmo di gara da 5 km con 2 minuti di recupero a velocità ridotta tra l'uno e l'altro.

### Mancano 3 settimane

- Corsa ad andatura veloce (una sessione di 45 minuti a ritmo di gara da mezza maratona)
- 70 minuti di corsa di resistenza a ritmo blando + 4 corse progressive
- 105 minuti di corsa di resistenza a ritmo blando (gli ultimi 15 minuti aumentando l'intensità)

### SESSIONI FACOLTATIVE

- 60 minuti di corsa di resistenza con al termine 6 sprint da 10 secondi in collina
- Riscaldamento con esercizi di tecnica di corsa per 20 minuti, poi allenamento a intervalli: 5 intervalli da 4 minuti a ritmo di gara da 5 km con 2 minuti di recupero a velocità ridotta tra l'uno e l'altro.

# DA 2 A 1 SETTIMANA PRIMA DELLA GARA

## SESSIONI CHIAVE

### Mancano 2 settimane

- Allenamento a intervalli (1 intervallo da 20 minuti a ritmo di gara da mezza maratona, 1 intervallo da 20 minuti a ritmo di gara da mezza maratona con una pausa di 4 minuti tra l'uno e l'altro)
- 60 minuti di corsa di resistenza a ritmo blando + 5 corse progressive
- 80 minuti di corsa di resistenza a ritmo blando (gli ultimi 10 minuti aumentando l'intensità)

### SESSIONI FACOLTATIVE

- 45 minuti di corsa di resistenza con al termine 4 sprint da 10 secondi in collina
- Riscaldamento con esercizi di tecnica di corsa per 20 minuti, poi allenamento a intervalli: 2 intervalli da 6 minuti a ritmo di gara da 5 km con 3 minuti di recupero a velocità ridotta tra l'uno e l'altro.

### Manca solo 1 settimana (settimana della gara)

- Giorno 7: Giorno di riposo
- Giorno 6: Allenamento a intervalli (2 intervalli da 5 minuti a ritmo di gara da 10 km con una pausa di 3 minuti tra l'uno e l'altro)
- Giorno 5: 30 minuti di corsa a ritmo blando, al termine 4 corse progressive
- Giorno 4: Giorno di riposo
- Giorno 3: 30 minuti di corsa a ritmo blando, al termine 2 corse progressive
- Giorno 2: Giorno di riposo
- **Giorno 1: Il giorno della gara: rimanere rilassati e godersi l'atmosfera. In bocca al lupo!**

### BUONO A SAPERSI:

L'ultima settimana serve per presentarsi alla linea di partenza il giorno della gara davvero ben riposati. In altre parole: niente più sessioni di allenamento faticose ed estenuanti. Tuttavia, si possono ancora includere sezioni veloci nelle sessioni di allenamento (**vedi sopra**) per assicurarsi di sentirsi bene e di essere sufficientemente carichi.